

ลาบหน่อทอด



ลาบเหนือกทอด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อไก่บด	2,000 กรัม	2,000 กรัม	120 บาท
ถั่วงอกยาวซอย (20 ฝัก)	300 กรัม	400 กรัม	16 บาท
หอมแดงสับ	300 กรัม	400 กรัม	16 บาท
ใบสะระแหน่	100 กรัม	300 กรัม	12 บาท
พริกลาบเหนือก	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
มะแขว่นคั่วป่น	80 กรัม	80 กรัม	3 บาท
น้ำมะนาว	100 กรัม	6 ลูก	30 บาท
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	250 กรัม	5 บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอด	150 กรัม	150 กรัม	9 บาท
แตงกวา	500 กรัม	700 กรัม	21 บาท
ถั่วงอกยาว	500 กรัม	600 กรัม	24 บาท

รวม 257 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

- ผสมไก่บดกับพริกลาบเหนือก มะแขว่น น้ำปลา น้ำมะนาว ให้เข้ากัน
- ผสมถั่วงอกยาว หอมแดงสับ พริกขี้หนู ใบสะระแหน่ กับส่วนผสมในข้อ 1 ให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม ก้อนละ 30 กรัม
- ทอดจนสุกเหลือง เสิร์ฟกับแตงกวา และถั่วงอกยาว



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 5 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลาบเหนือกทอด
2 ชิ้นๆ ละ 30 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
151	5	10	11	25.77	0.8	7.52	0.06	0.1	4.96	0.68	447.32

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 13 : 59 : 28